Ausgabe 1 – 2017

m

das magazin vom m|c

LUST

ist nicht behindert

Foto : Christina Otten

Das **m** eignet sich hervorragend als Reiselektüre. Wo dieses Heft überall gelesen wird, sehen Sie auf dieser Seite.

In unserem letzten Titelthema haben wir über Inklusion in Ruanda berichtet. Christina Otten war vor Ort. Das **m** durfte im Reisegepäck natürlich nicht fehlen.

Titelfoto: Frank Pusch

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

über Lust und Sex wird selten offen gesprochen. Für viele Menschen ist es ein sehr intimes Thema. Wenn überhaupt, vertrauen wir unsere Vorlieben und Fantasien nur unseren Partner oder engsten Freunden an. Und werden wir mit den Wünschen anderer konfrontiert, treibt es uns häufig die Schamesröte ins Gesicht.

Ein noch größeres Tabu scheint das Verlangen nach Lust und Liebe von Menschen mit Beeinträchtigung zu sein. Fakt ist: Sie haben die gleichen Wünsche wie jeder andere auch. Natürlich wollen sie sich verlieben, Nähe spüren oder Sex haben, wollen als Paar zusammen wohnen, heiraten und vielleicht Kinder bekommen. Damit sie ihre Lust auch ausleben können, bedarf es jedoch häufig ganz gezielter Unterstützung bei der Überwindung von Barrieren. Im Titelthema setzen wir uns mit verschiedenen Ansichten dazu auseinander und stellen fest: „Lust ist nicht behindert!"

Ferner erwarten Sie in der ersten Ausgabe des Jahres wieder viele Geschichten, die ganz Bremen bewegen: Kennen Sie schon die neugeborenen Gibbon-Affen in der Botanika? Oder den ersten Bremer Supermarkt ohne Verpackungsmüll? Wissen Sie, warum Wien eine der sozialsten Städte Europas ist?

Nicht? Dann wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern,

Ihre m-Redaktion

In dieser Ausgabe

Lust ist nicht behindert
Im Titelthema dreht sich alles um Liebe, Lust und Leidenschaft, die Menschen mit Behinderungen empfinden und ausleben möchten – so wie alle anderen auch. Wer sich dem Thema nähert, stößt schnell an Grenzen – manchmal auch an die eigenen. Das **m** hat mit Paaren, Eltern, Sexualbegleitern und Pädagogen gesprochen und gelernt: Bis zu einem selbstbestimmten Sexualleben ist es für viele noch ein weiter Weg.

Kurzgeschichte als Kunstwerk
Wie drückt man als Autist seine Sehnsucht nach Liebe und Berührung aus? Einblicke in das Gefühlsleben eines Asperger-Autisten gibt das Kunstwerk, das dieses Mal eine Kurzgeschichte ist. Die Autorin ist selbst Asperger-Autistin und möchte anonym bleiben.

Inklusion in Großbritannien
In unserer neuen Serie „Inklusion weltweit" schaut das **m** kritisch über den „Tellerrand". Im ersten Teil ist das **m** zu Gast in Chichester an der englischen Kanalküste. Clare Elkington und Becky Edwards haben hier die Organisation PACSO ins Leben gerufen, die Kinder und Familien unterstützt, wenn der Staat sich zurückgezogen hat.

Einkaufen ohne Plastik
Lange galt Plastik nur als praktisch. Heute versuchen immer mehr umweltbewusste Menschen, darauf zu verzichten. Im Bremer „Viertel" hat sich Selcuk Demirkapi einen Traum erfüllt. Er führt Bremens erstes Lebensmittelgeschäft, in dem unverpackte Waren angeboten werden.

Titelthema

Lust ist nicht behindert 4

Vor dem Leben kann man keinen bewahren: die Sexualpädagogin Meline Götz im Interview 12

Menschen & Meinungen

Phil Porter: Sinnlichkeit in der Fotografie 20

durchblicker Michael Peuser: über Homosexualität und Behinderung 23

Huckelriede: Angekommen im Quartier 36

HEP-Ausbildung: Zurück in die Schule 44

News und Tipps

Ausstellung LIEBLINGSRÄUME: Vielfalt mit allen Sinnen erleben 14

Soziales Wien: Du wirst überrascht sein 30

Hüllenlos: Einkaufen ohne Plastik 38

Buchtipp: Die Flüsse von London 41

Machen Sie mit!

Neuer Kurs: Mein Körper, die Liebe und ich 26

m|colleg – Fortbildungen 28

Rezept: Pfirsich-Schmand-Schnitte 42

Immer im m

Zu Besuch bei: die durchblicker in der botanika 16

Kunstwerk! Ein blauer Tag 24

Inklusion weltweit: Mit Hirn und Herz – das m zu Gast in Großbritannien 32

Zum Schluss: Verso – mehr Inklusion in der Kommunikation 47

Autoren dieser Ausgabe 48

Text: Gabriele Becker, Annica Müllenberg, Nico Oppel | Fotos: Frank Pusch, Andreas Vallbracht

LUST ist nicht behindert

Sex, Liebe und Ehe durften Menschen mit Behinderung lange nicht erleben – jetzt bröckelt das Tabu. Sexualbegleiter und -assistenten bieten Training und Aufklärung.

„Nähe und Erotik sind gesund und jeder Mensch hat ein natürliches Bedürfnis danach.“

Gabriele Paulsen

Rendezvous zu dritt

Martin ist frisch geduscht und trägt sein bestes Hemd. Heute ist ein besonderer Tag. Er hat ein Rendezvous – ein arrangiertes. Damit Martin und Ursula eine Stunde Zweisamkeit genießen können, organisierten mehrere Personen die Verabredung. Martin kann einige Dinge nicht mehr allein: Beim Waschen, Essen und Fortbewegen hilft ihm ein Betreuer. Sehnsucht nach Liebe empfindet er dennoch. Und er möchte sie ausleben.

Martin hat Demenz und gehört zu den Senioren, deren Geschichten Gabriele Paulsen hört. Als Gründerin der Agentur Nessita vermittelt sie Sexualassistenten. „In meinem früheren Beruf als Krankenschwester ist mir aufgefallen, dass vielen Menschen mit Bewegungseinschränkungen etwas fehlt – Nähe“, sagt Frau Paulsen. Sie hörte Pflegepersonal über aufdringliche Patienten oder unerwünschte Komplimente klagen. Eine Sexualassistenz hilft, die Sehnsucht nach Zärtlichkeiten zu erfüllen. Jeder Mensch empfindet sie, aber nicht alle können sie aussprechen und ausleben. Sexualassistenten spüren das Bedürfnis, reagieren darauf und signalisieren: Ich respektiere dich. „10 Frauen und 4 Männer arbeiten für Nessita. Sie bieten Zärtlichkeiten wie erotische Massagen und Berührungen an, aber keinen Geschlechts- oder Oralverkehr.“ Die Kunden wissen um den Charakter des Rendezvous, es bleibt ein Geschäft. 150 Euro kostet der einstündige Besuch. →

Gabriele Paulsen, Gründerin der Agentur „Nessita“

Text: Gabriele Becker, Annica Müllenberg, Nico Oppel | Fotos: Frank Pusch

Lust

„Mit dem Sex war das am Anfang ein bisschen schwer, ich musste lernen, wie man seine Partnerin anfasst."

Hardy Gurschefski

Viel Geld für Menschen mit einem kleinen Einkommen. Die Grünen-Politikerin Elisabeth Scharfenberg schlägt deshalb vor, dass der Staat für die besondere Dienstleistung zahlen soll. Prostitution auf Rezept? Die Forderung ist politisch umstritten. „Die Mitarbeiterinnen kommen aus dem therapeutischen oder sozialpädagogischen Bereich. Sie haben sich auf pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Behinderung spezialisiert", erklärt Gabriele Paulsen, die ihre Agentur 2014 gründete. Nessita stehe für eine selbstbestimmte Sexualität. „Nähe und Erotik sind gesund und jeder Mensch hat ein natürliches Bedürfnis danach", sagt die Hamburgerin. Sie fände es ideal, wenn die Pflege- und Wohneinrichtungen Geld bekämen, um es für Sexualassistenzen einzusetzen.

Lernen, wie es geht

Kribbeln im Bauch, feuchte Küsse und heiße Berührungen – bei Verliebten steigt die Sehnsucht nach dem undefinierbaren Mehr mit jedem Rendezvous. Doch wie wagen Er und Sie den finalen Schritt, wenn sie nicht wissen, wie „Es" geht? Tina Denzer und Hardy Gurschefski leben in einer Wohngruppe auf dem Johannishag in der Nähe von Worpswede.

Beide sind seit 11 Jahren ein Paar. Sie haben sich auf dem Hof kennengelernt, aber erst in der Disco, der „Schatzkiste", hat es so richtig gefunkt. „Seitdem sind wir zusammen", erzählt Tina Denzer stolz. Hardy Gurschefski ist nicht ihr erster Freund, aber die Liebe ihres Lebens. Manchmal begleitet sie ihn, wenn er seine Familie besucht. „Ich mag Hardys Familie sehr, alle sind lustig und finden es gut, dass wir ein Paar sind", erzählt die 30-Jährige. Auf dem Johannishag wohnt das Paar in einem Zimmer. „Mit Fernseher und extragroßem Bett", berichtet Hardy Gurschefski. „Mit dem Sex war das am Anfang ein bisschen schwer", erinnert sich der 35-Jährige. „Ich musste lernen, wie man seine Partnerin anfasst." Der junge Mann streichelt sich selbst ganz vorsichtig über den Arm. „Wir haben dabei aber Hilfe und können alles fragen", sagt er. Antworten und Unterstützung im Bereich Liebe und Sexualität findet das Paar bei einer Therapeutin. Sie besucht die Paare der Stiftung regelmäßig.

Tina Denzer und Hardy Gurschefski sind seit 11 Jahren ein Paar

Liebesdienst ist Lebenshilfe

Auch Lisa (ihr Nachname soll nicht genannt werden, Anm. d. Red.) besucht Paare. Die Sexualbegleiterin, die über das Netzwerk „Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter" registriert ist, bezeichnet ihre Arbeit als „Lebenshilfe". Wer nicht weiß, wie der eigene Körper zu entdecken ist, bekommt Tipps. „Entweder die Betreuer kontaktieren mich oder die Personen selbst. Das erste Treffen ist ein Kennenlernen. Erst dann entscheidet sich, ob es funktioniert", beschreibt Lisa den festgelegten Start. Was beim nächsten Mal hinter verschlossenen Türen passiert, ist jedes Mal anders: Manchmal wird sie – wie bei einem richtigen Date – mit einem Raum voller Kerzen überrascht. „Die Grundlage meiner Arbeit ist die Tantra-Massage. Mein Körper ist mein Werkzeug, ich streichele, berühre, ich zeige aber auch, wie Menschen sich selbst berühren können. Sexualität sollte ausgelebt werden. Es löst Spannungen." Ein Mensch, der eine Spastik hat, erzählte ihr, nach einem Orgasmus sei er drei Tage entspannt. „Er ist sonst in seinem Körper gefangen und kann sich nicht selbst befriedigen. Wenn ich ihm danach noch die Hände massiere, geht er richtig auf."

→

WER SUCHT WEN?

Kontaktanzeigen

Passend zu unserem Titelthema drucken wir in diesem m Kontaktanzeigen ab. Wer interessiert ist und auf die Anzeigen antworten möchte, lässt uns bitte einen verschlossenen Briefumschlag zukommen (mit der Post oder persönlich), der wie folgt beschriftet ist:

An
Geschlecht / Alter (z. B. weiblich, 28)
vertraulich
c/o Martinsclub Bremen e. V.
Buntentorsteinweg 24/ 26
28215 Bremen

Die Briefe werden nicht geöffnet und von uns an die Suchenden weitergeleitet!

Ich, **weiblich und 28 Jahre alt**, wünsche mir einen Partner, der immer ehrlich zu mir ist. Mein Traummann ist über 30, mittelgroß (1,70 Meter) und mittelschlank. Wenn Du humorvoll und charmant bist, gut kochen und noch besser zuhören kannst und auf romantische Filme stehst, dann melde Dich bei mir. Ich möchte auch gerne mit Dir tanzen gehen und mit Dir zusammen sanfte und erholsame Musik genießen.

WER SUCHT WEN?

Kontaktanzeigen

Ich, **männlich und 36 Jahre alt**, bin 1,85 m groß und schlank, habe schwarze Haare und braun-grüne Augen. Ich mache gerne Fitness und Radfahren. Radfahren aber nur, wenn es draußen wärmer ist. Ich mag auch Hunde und Katzen. Am liebsten esse ich Wiener Schnitzel mit Pommes. Ich suche eine Frau im Alter von 25 bis 35 Jahren. Sie sollte eine schlanke Figur und auch gerne lange dunkelbraune Haare haben. Wenn Du mich kennenlernen möchtest, schreibe mir.

Ich bin **männlich und 25 Jahre alt**. Meine Augen sind braun und meine Haare auch. Ich wünsche mir eine humorvolle Freundin, die meine Interessen mit mir teilt und es auch schön findet, sich mit Freunden zu treffen. Meine Hobbies sind Schlagzeug spielen, Mandalas malen, ins Kino gehen oder Theater spielen. Ich mag schwimmen und gehe auch gerne in den Zoo. Es wäre toll, wenn Du eine blonde Frau zwischen 20 und 30 wärst, die meine vielen Interessen mit mir teilt.

„Wir wollen ein Fest machen und dann endlich mal so richtig laut sein dürfen, auch im Bett!“

Tina Denzer

Lust

Neulich wurde sie von einem Betreuer angerufen, der für ein Pärchen im Rollstuhl verantwortlich ist. „Wir haben beide zueinander gelegt und ich hatte Angst, dass sie enttäuscht sein würden, weil es nicht klappte“, erinnert sich Lisa. Das Gegenteil war der Fall, sie waren glücklich, es probiert zu haben. Die Sexualbegleiterin zeigte ihnen Wege, wie sie sich dennoch befriedigen können. Dass die Bedeutung der Sexualbegleitung immer noch einer Erklärung bedarf, verwundert. Lisa kontert in diesen Situationen mit einer Gegenfrage: „Stellen Sie sich vor, Sie könnten keinen Sex haben?“ Ihren Beruf versteht sie als Berufung und nimmt ihn ernst. Sie leistet Aufklärung. Wenn es um Komplimente geht, brauchen die wenigsten Nachhilfe. Das Schönste, mit dem Lisa überrascht wurde, hieß schlicht: „Danke, dass du da warst.“

Der Traum vom Leben zu zweit

Tina Denzer und Hardy Gurschefski träumen nicht nur von ein paar Stunden Zweisamkeit, sondern von einem festen, gemeinsamen Alltag. Dazu gehören eine eigene Wohnung und auch eine Hochzeit. Kinder, da sind sie sich einig, aber nicht. Tina Denzer zeigt, wo ihr Hormon-Stick sitzt, den sie bei pro familia eingesetzt bekommen hat. „Aber davon werde ich immer dicker! Da ich auf keinen Fall schwanger werden will, möchte ich bald eine Spirale.“ Die beiden haben andere Pläne: Ausziehen und heiraten sind für sie wichtige Schritte für ihr selbstbestimmtes Leben als Paar.

Unterwegs auf schmalem Grad

Einen offenen Umgang mit Sexualität wünscht sich auch Ellen Drewes-Kleinecke für ihre Tochter Nike. Die 9-Jährige hat Trisomie 21. „Nike hat totales Vertrauen zu anderen Menschen, sie geht auf jeden zu und erzählt gern von sich. Genauso offen entdeckt sie auch ihren eigenen Körper oder spricht über Sexualität. Das ist einerseits wunderbar – manchmal wünsche ich mir diese Offenheit. Andererseits möchte ich Nike schützen. Nicht zuletzt wegen der hohen Missbrauchsrate bei behinderten Mädchen und Frauen." Laut einer Studie der Universität Bielefeld aus 2012 werden Mädchen und Frauen mit geistiger Beeinträchtigung in Deutschland im Schnitt zwei- bis dreimal häufiger zu Opfern sexueller Gewalt als alle anderen Frauen.

Grenzen setzen im Alltag, immer wieder neu. Scham erwarten, wo keine Scham ist. Das gehört zu Ellens Alltag. Unfassbar groß wäre die Belastung, wenn Nike schwanger würde, findet die Mutter aus Bremen. Gleichzeitig wünscht sie sich, dass ihre Tochter einen unbeschwerten Zugang zu ihrer Sexualität findet. Eine schwierige Gratwanderung. Die Sexualtherapeutin Meline Götz von pro familia (Interview Seite 12) setzt den berechtigten Sorgen der Eltern Aufklärung entgegen. Nicht nur zum Thema Verhütung: Götz informiert auch über die Wahrscheinlichkeiten einer Schwangerschaft bei Menschen mit geistiger Behinderung und darüber, dass nur ein Drittel aller Schädigungen genetisch bedingt sind. Bis heute trifft die Pädagogin in den Workshops auf Frauen, die ohne ihr Wissen sterilisiert wurden. Seit der Neufassung des Betreuungsrechts Anfang der 1990er-Jahre sind solche „vorsorglichen" Sterilisationen jedoch nicht mehr möglich.

Verbundene Hände statt Händchenhalten

Freie Sexualität gab es für Menschen mit Behinderung lange nicht. Bis 1990 redeten Betreuer ihren Klienten Wünsche nach Zärtlichkeiten aus. Ehe und Familie waren für sie nicht vorgesehen. Männer und Frauen wohnten in getrennten Einrichtungen, um Frühlingsgefühle gar nicht erst aufkeimen zu lassen. Der Journalist Charly Kowalczyk recherchierte in seiner Radioreportage „Plötzlich wuchsen Schorsch Brüste" gar zu Medikamenten, die in den 70er-Jahren in einer Einrichtung verabreicht wurden, um den Trieb zu unterdrücken. „Sexualität sollte damals bei Behinderten verhindert werden. Es ging in den Wohnheimen ums Versorgen, nicht darum, den eigenständigen Menschen mit seinen Bedürfnissen zu sehen", berichtet Kowalczyk. Schüchternes Händchenhalten war häufig verboten, Zusammenbinden der Hände, um Selbstbefriedigung zu verhindern, hingegen durchaus Praxis. Erst 2002 formulierte der Psychologe Prof. Dr. Joachim Walter neue Richtlinien: Er forderte unter anderem das Recht auf Intimsphäre, Privatheit, Sexualberatung und Sexualassistenz. →

Ellen Drewes-Kleinecke mit ihrer 9-jährigen Tochter Nike

Charly Kowalczyk (links) im Gespräch mit dem Leiter der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Diakonie Kork, Klaus Freudenberger

Text: Gabriele Becker, Annica Müllenberg, Nico Oppel | Fotos: Frank Pusch

Ohne Sex ist Inklusion nix

Trotzdem gibt es weiterhin viele Menschen mit Behinderung, denen in der Vergangenheit jegliche Sexualität abgesprochen wurde oder Liebesbeziehungen untersagt wurden. Sie kennen Partnerschaften und sexuelle Handlungen häufig nur aus „Seifenopern" oder Pornos. In zunehmendem Alter ziehen sie in ambulante oder stationäre Wohnformen und werden dort oder bei der Arbeit zum ersten Mal mit Intimität konfrontiert. Wer kein Bewusstsein für den eigenen Körper entwickelt hat, erlebt dann große Verunsicherung: Sexuelle Übergriffe werden nicht als solche erkannt, denn wer keine liebevolle Berührung kennt, wird sie nicht von einer gewalttätigen unterscheiden können. Wer keine Partnerschaft kennt, weiß nicht, wie Konflikte gelöst und Beziehungen gepflegt werden.

Die Aufgabe der Betreuer ist es, frühzeitig offen über Sexualität zu sprechen. Sie sollten sicherzustellen, dass diese auch gelebt werden kann – beispielsweise durch die Wahrung der Intimsphäre, Anklopfen beim Betreten eines Zimmers, Unterstützen der sexuellen Identität oder durch Kontakte zu Sexualassistenz. Inklusion kann ohne Sex nicht funktionieren. Er ist ein weiterer Schritt zur inklusiven Gesellschaft.

In der Konsequenz bedeutet das aber auch, mit dem Tabuthema zu brechen, und Menschen mit geistiger Beeinträchtigung das Recht auf Elternschaft zuzusprechen. So, wie es die UN-Behindertenrechtskonvention vorsieht.

Ganz langsam kommt Deutschland beim Thema Liebe, Sexualität und Elternschaft mit Behinderung voran: Es gibt eine Menge Informationen und Angebote, Parteien diskutieren, ob Sexualassistenz auf Rezept verfügbar sein sollte, und immer mehr Paare mit Behinderung treten vor den Traualtar. Aber noch ist ein langer Weg zu gehen, denn beim Thema Sexualität werden wir alle mit den eigenen Grenzen und Tabus konfrontiert. Setzen wir uns endlich darüber hinweg. Verbände wie pro familia bieten Klienten, Betreuern und Familien Hilfe an. Menschen mit Beeinträchtigung haben nicht nur die gleiche Lust, sie haben auch das gleiche Recht, diese auszuleben, um mit der notwendigen Assistenz und Förderung ein erfülltes und selbstständiges Leben zu führen. ■

Was heißt das eigentlich?

Hormon-Stick: Das Verhütungsstäbchen ist ein kleines Kunststoffstäbchen, das in die Haut an der Innenseite des Oberarms eingesetzt wird und Hormone (Gestagene) für die Verhütung abgibt.

Spirale: Das ist ein T-förmiges Kunststoffstäbchen, das zur Verhütung in die Gebärmutter eingesetzt wird und dort mehrere Jahre bleiben kann. Eine Spirale gibt es mit und ohne Hormone.

Lust

Mehr Infos zum Thema:

Sexualassistenz
www.nessita.de
Institut zur Selbstbestimmung Behinderter
www.isbbtrebel.de
Schatzkiste,
Inklusive Partnervermittlung
www.schatzkiste-partnervermittlung.eu
Feuer undFlamme,
Kontaktbörse für Menschen mit Behinderung
www.friedehorst.de
Radiofeature mit Charly Kowalczyk
www.deutschlandfunk.de
Selbsthilfe und Elternassistenz für
Menschen mit Behinderung
www.behinderte-eltern.de
pro familia Bremen
Hollerallee 24, 28209 Bremen,
bremen@profamilia.de
www.profamilia.de

WER SUCHT WEN?

Kontaktanzeigen

Ich, **männlich und 49 Jahre alt**, suche eine rothaarige Frau zwischen 20 und 30 Jahren. Ich selbst bin 1,72 Meter groß und etwas mollig. Ich habe viele Interessen, zum Beispiel Kino, Theater, Konzerte, Oldtimer oder Museum. Es wäre toll, Dich kennenzulernen und mit Dir die Stadt unsicher zu machen. Ich freue mich auf Dich!

Ich bin **männlich und 31 Jahre alt**. Meine Traumfrau ist schlank und zwischen 20 und 40 Jahre alt. Es wäre toll, wenn Du dunkle Haare (braun oder schwarz) hättest und meine vielen Interessen mit mir teilen würdest: Tanzen, Fußball gucken, Theater spielen, Kung Fu, Kochen, Essengehen, Lesen & Schreiben, Gebärdensprache lernen, Disco, Freunde treffen, Beatbox lernen, zum Friseur gehen, Musik hören (Pop, Dance, Hard Rock, Abba). Ich würde mich freuen, wenn du mehrere Sprachen sprechen würdest. Melde Dich bei mir, auch wenn Du gehörlos bist.

Text: Gabriele Becker | Fotos: Frank Scheffka

Vor dem Leben kann man keinen bewahren!

Ein Gespräch mit der Sexualpädagogin Meline Götz

Meline Götz zeigt mit Hilfe von Puppen wie ein Flirt gelingen kann

Wie geht das eigentlich mit dem Flirten? Was kommt danach? Und wie lange dauert Sex? Das sind Fragen, die uns alle schon mal beschäftigt haben und auf die Meline Götz Antworten gibt. Seit 3,5 Jahren arbeitet sie als Sexualberaterin bei pro familia in Bremen. Gemeinsam mit ihrem Kollegen Chris Strohmayer bietet die Sozialpädagogin Kurse und Beratung rund um das Thema Flirten, Liebe, Sexualität und Behinderung an.

Wie läuft so eine Beratung zum Thema Sexualität und Behinderung oder ein Flirtkurs eigentlich ab?

Manche Teilnehmer erleben in den Kursen erstmals einen Raum, in dem sie offen über ihre Sexualität sprechen können. Mit zwei Puppen erklären wir Körperteile oder machen Rollenspiele. Besonders in den Gruppen gibt es anfangs noch viel Zurückhaltung und peinliche Lacher. Aber dann entspannt sich die Atmosphäre schnell. Wir nehmen alle Menschen mit ihren Wünschen nach Nähe und Sexualität ernst. Für viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer steht erst einmal die Aufklärung im Vordergrund. Auch Pornografie ist ein Thema: Das, was man im Netz sehen kann, hat nicht viel mit der Wirklichkeit zu tun – man kann eben nicht immer ...

Zu Ihrem Angebot gehören auch Einzel- und Paarberatung für Menschen mit Behinderung. Was führt sie zu Ihnen?

Das ist ganz unterschiedlich, jedenfalls nicht nur das Thema Verhütung. Meistens kommt der Anstoß aus den Einrichtungen oder Werkstätten. Wenn die Paare dann bei uns sind, merken sie oft, dass sie eine ganze Menge Fragen haben. Sexualität ist Kommunikation und dafür schaffen wir einen Platz. Hier kann jeder offen sprechen und dem anderen auch zuhören. Plötzlich fällt es leichter zu fragen, was der Partner sich wünscht oder wo er berührt werden möchte. Männer gehen gern zu meinem Kollegen. Viele begleiten wir über längere Zeit. Eine Sitzung kostet 10 Euro.

Was ist Ihnen in der Arbeit mit Betreuern und Eltern wichtig?

Zum Glück hat sich in den letzten Jahren vieles verändert. Nicht nur durch die Gesetzeslage, auch im Betreuungsumfeld, in den Einrichtungen und bei den Eltern erleben wir mehr Offenheit für das Thema Sexualität und Behinderung. Dennoch werden häufig zuerst die negativen Folgen gesehen. Sorgen sind nachvollziehbar, aber wir dürfen nicht vergessen, dass das Bedürfnis dennoch da ist. Das kann man nicht wegmachen! Sexualität ist so etwas Schönes, aber nicht für jeden gleich. Betrachten wir nicht zuerst das, was schwierig werden könnte. Denn: Nicht jedes Paar mit

Behinderung denkt gleich ans Kinderkriegen. Oft geht es einfach nur um Nähe, darum, sich angenommen zu fühlen.

Was könnte man tun, um größere Offenheit im Umfeld und in der Gesellschaft zu erreichen?
Das Recht auf Liebe und Sexualität ist ein Grundrecht! Ich möchte mit meiner Arbeit Bewusstsein dafür schaffen, dass jeder Mensch selbst entscheiden darf, mit wem er zusammen ist, ob er Kinder haben möchte oder heiraten will. Da stößt das Umfeld manchmal an die eigenen Grenzen. Auch an die moralischen. Zum Beispiel sind bei Menschen mit Behinderung manchmal Beziehungen schnelllebiger: Heute wird der eine oder die eine geliebt und morgen schlägt das Herz vielleicht schon wieder für jemand anderen. Das haben wir nicht pauschal zu verurteilen. Das machen viele Menschen ohne Behinderung doch auch – nur fällt es keinem auf.

Für Menschen mit Behinderung ist das Ausleben ihrer Sexualität häufig mit dem Überwinden von Hürden verbunden. Nicht nur, weil ihnen Privatsphäre fehlt ...
Stimmt! Obwohl sie selbst meist viel direkter und näher an ihren Gefühlen sind, sind sie davon abhängig, welchen Zugang ihr Umfeld zur eigenen Sexualität hat. Sex ist immer schambehaftet. Einerseits ist es wichtig, dass Betreuer und Eltern nichts tun, was ihre eigenen Grenzen überschreitet. Andererseits wäre es schön, wenn wir lernen würden, die Schranken in unseren Köpfen zu überwinden. Es gibt ein Risiko, das man nicht kontrollieren kann: das LEBEN. Da gehört es dazu, verletzt zu werden oder auch mal Erfahrungen zu machen, die wehtun. Das kann man keinem nehmen! ■

**Fragen zu Liebe und Sexualität?
Mehr über Kurse und Beratung für Menschen mit Behinderung kann man bei pro familia Bremen erfahren, Hollerallee 24, 28209 Bremen, Telefon 0421 3406030**

Text: Benedikt Heche | Fotos: Universum®

Vielfalt für die Sinne

Inklusion in Lieblingsräumen erleben

Zurzeit kann man im Universum® Bremen hautnah erleben, wie bunt-gemischt unsere Gesellschaft ist. „LIEBLINGSRÄUME – so vielfältig wie wir" heißt die Sonderausstellung, die der Martinsclub gemeinsam mit dem Universum® und vielen freiwilligen Unterstützern entwickelt hat. Hier dreht sich alles um Inklusion. 25 Geschichten realer Personen und Projekte sowie 50 verschiedene Exponate greifen Szenen des alltäglichen Lebens auf und setzen sie in Bezug zu Gleichberechtigung, Barrierefreiheit und Teilhabe. Wie findet man sich als Rollstuhlfahrer in einer Werkstatt zurecht? Wie nimmt man als autistisches Kind am Schulunterricht teil? Wie versammelt sich in einer Küche die ganze Welt? Um Barrieren in den Köpfen abzubauen, zeigen die LIEBLINGSRÄUME gewohnte Umgebungen aus fremden Perspektiven. Wie das gehen kann? Beim Rundgang durch die Ausstellung werden alle Sinne angeregt und die Besucher erhalten einen emotionalen und spielerischen Zugang zum ansonsten sperrigen Thema Inklusion.

Noch bis zum 7. Januar 2018 können die LIEBLINGSRÄUME im Universum® besichtigt werden. Darüber hinaus gibt es über die gesamte Dauer der Ausstellung ein vielfältiges Begleitprogramm.

Spezielle Führungen

Bei der Planung wurde großer Wert auf die Barrierefreiheit der LIEBLINGSRÄUME gelegt. Damit darüber hinaus niemand von einem Besuch der Ausstellung

Man kann nicht in die Haut eines anderen schlüpfen. Aber in den Lieblingsräumen erfährt man vieles über unsere bunt-gemischte Gesellschaft

Den Film zur Ausstellung finden Sie hier: www.martinsclub.de/m

ausgeschlossen wird, finden regelmäßig spezielle Führungen statt. Am Freitag, den 17. März, findet beispielsweise ein Rundgang mit Gebärdenübersetzung statt. Weitere Führungen sind am 7. April (Aktiv-Hörbegleitung) und am 16. Juni (Langstock) geplant. Eine Führung in einfacher Sprache ist angedacht.

Die Führungen beginnen um 15 Uhr und sind im Eintrittspreis enthalten. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Telefonnummer **0421 / 3346-0**

SIT IN – 4 Stühle, 4 Blickwinkel

... so heißt die Veranstaltungsreihe, die sich verschiedenen Aspekten der Inklusion widmet. Zu einem ausgesuchten Thema werden vier Gäste zum „SIT IN" in die Denkarena des Universum® eingeladen, um dieses dann gemeinsam zu diskutieren. Ungewöhnliche Geschichten und interessante Denkansätze erwarten das Publikum. Die Besucher haben auch selbst die Möglichkeit, sich an den Gesprächsrunden zu beteiligen.

Themen und Termine:

Reden mit und über Behinderung – Was uns Sprache über Vorurteile verrät (6.4.) / Inklusives Wohnen – bunt gemischt unter einem Dach (18.6.) / Die Schule der Zukunft – Eine Schule für alle (26.10.)

Der Eintritt beträgt 5 €. Veranstaltungsdauer von 19 bis 20.30 Uhr. Der Besuch der Ausstellung ist ab 18 Uhr möglich.

Alle Inklusive Festival

Im Entdeckerpark des Universum® findet am 17. Juni das achte „Alle Inklusive Festival" statt. Dieses Mal noch größer, bunter und zum ersten Mal Open Air. Auf dem großen Außengelände kann man sich auf ein vielfältiges Bühnenprogramm, Mitmach-Aktionen und Work-Shops freuen.

Weitere Informationen rund um das AIF sowie das gesamte Begleitprogramm der LIEBLINGSRÄUME auf www.martinsclub.de/lieblingsraeume ■

Text und Interview: die durchblicker, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka

Langhangeln, austoben, rumalbern – ein Affenleben!

die durchblicker zu Besuch in der botanika

Sylvia Schuchardt ist für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in der botanika zuständig

Die botanika im Bremer Rhododendron-Park ist ein Natur-Erlebnis-Zentrum. Hier kann man in großen Gewächshäusern exotische Pflanzen erkunden oder etwas über die verschiedenen Kulturen der Welt erfahren. So kann man zum Beispiel eine große, liegende Bhudda-Statue in Bronze bewundern – die größte, die es außerhalb Asiens gibt. Auch die Rhododendron-Sammlung mit den Pflanzen im Park und in den Gewächshäusern ist riesig – rund um den Globus ist nur die der englischen Königin noch größer!

Sogar Tiere beherbergt die botanika: tropische Schmetterlinge, Koi-Karpfen im Teich des japanischen Gartens und auch Gibbon-Affen. Genau diese sind der Grund, warum die durchblicker sich auf den Weg in den Park gemacht haben.

Gibbon-Mädchen Wody teilt sich mit ihrem Bruder Knuppy ein Gehege

Philipp Kleppe kümmert sich um den Gibbon-Nachwuchs

Die Affen kamen ursprünglich aus einem Zoo- und Gartencenter aus Bremen-Huchting. Als das schließen musste, übernahm die botanika ihre Pflege. Das war gut so, denn die Affen hatten in Bremen schon viele Fans. Und sie passen gut in den Park in Horn-Lehe, denn Gibbons stammen aus Südostasien und dieser Teil der Welt ist auch in der botanika ein Themengebiet.

Gibbon-Nachwuchs

Seit einiger Zeit gibt es schon Nachwuchs bei den Gibbons. Das Äffchen Knuppy wurde 2012 geboren, seine Schwester Wody 2015. Beide kamen im Monat Januar zur Welt, aber das ist Zufall, denn Gibbons können das ganze Jahr über Nachwuchs bekommen. Bei Tieren, die in einem Zoo in Gefangenschaft leben, passiert das alle 2-3 Jahre.

Die Eltern und die Geschwister leben getrennt in zwei Gruppen. Die Jungen sind aktiver als die Alten, albern herum und nutzen die vielen Kletter-Möglichkeiten zum Toben. Sie können zusammenbleiben, bis sie die Geschlechtsreife erreichen, das ist mit 6 – 8 Jahren.

Der neueste Nachwuchs heißt Jupp und war zum Zeitpunkt des Interviews erst drei Monate alt. Damals schlief das Mini-Äffchen noch beim Tierpfleger Philipp Kleppe zu Hause. Er musste jede Nacht alle 2 Stunden aufstehen, um Jupp zu füttern. Philipp Kleppe ist gelernter Zoo-Tierpfleger – das ist übrigens ein begehrter Beruf! Als er seine Ausbildung in Wuppertal machte, so erzählt er, kamen fast 1000 Bewerber auf eine freie Stelle. Dabei ist es körperlich sehr anstrengend, für die Tiere verantwortlich zu sein. Und Tiere machen ja auch kein Wochenende, sondern wollen immer versorgt werden. →

Text und Interview: die durchblicker, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka

Der Beruf des Tierpflegers ist vielseitig und anstrengend. Das Baby-Äffchen Jupp schläft bei Philipp Kleppe zu Hause

Ellen Stolte informiert sich über den Lebensraum der Gibbons

Philipp Kleppe kann gut erzählen, denn neben dem Füttern und dem Saubermachen von Terrarien und Gehegen macht er Führungen für Schulklassen und andere Gruppen.

Das hat er uns noch über seine Gibbons berichtet:

Ein Gibbon-Paar bleibt meistens ein Leben lang zusammen. Sie werden 30 bis 35 Jahre alt. Wenn mal was mit ihnen nicht in Ordnung ist, kommt eine Exoten-Tierärztin, denn mit Affen kennt sich nicht jeder Tierarzt aus. Gibbons markieren ihr Revier mit lauten Rufen. In der Fachsprache sagt man dazu etwas netter: „Gesang".

Daumenlutschen und Fläschchen: Baby-Affen haben mit Menschenbabys vieles gemeinsam

Unordnung hilft dem Artenschutz

Gibbons sind nicht besonders ordentlich. Sie schleudern ihr Futter oft durch die Gegend. In freier Wildbahn ist das sogar gut so! Dadurch verbreiten sie Kerne und Samen von Früchten, die dann an anderer Stelle nachwachsen. So erhalten sie ihren eigenen Lebensraum und tragen zur Artenvielfalt bei. Im Gehege liegt Rindenmulch aus, das fühlt sich ein bisschen wie Waldboden an. Obst, Blätter, Gemüse und Fleisch stehen hier auf dem Speisezettel. Süße Sachen wie Bananen bekommen sie nicht so oft – unsere Bananen sind nämlich süßer als die in freier Wildbahn.

Welche Gemeinsamkeiten gibt es eigentlich zwischen Gibbon-Babys und Babys von Menschen? Philipp Kleppe sagt, dass sie sich ähnlich sind – sie lutschen am Daumen, sind neugierig, wollen alles erkunden und anfassen, schlafen viel und wollen auch nachts gefüttert werden. Aber: Gibbon-Babys entwickeln sich viel schneller als Menschenbabys.

Die Gibbons leben in der botanika im Moment in einem provisorischen Gehege. Es soll für sie ein neues Warmhaus und ein Außengehege gebaut werden. In etwa 2 Jahren soll der Umzug sein. Dafür ist die botanika auf der Suche nach Spenden. ■

www.botanika-bremen.de

Wer mehr von den Gibbons sehen möchte, schaut hier: www.martinsclub.de/m

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Scheffka, Phil Porter

Von Paradiesvögeln und Superhelden

Phil Porter über Sinnlichkeit in der Fotografie

Der Fotograf Phil Porter lebt und arbeitet im Bremer Viertel

Phil Porter eilt ein Ruf voraus. Der Fotograf liebt es, zu provozieren.„Bonjour Madame", Phil Porter bittet mit großer Geste in sein Fotostudio. Das liegt nicht in Paris, wie man der Begrüßung nach vermuten könnte, sondern inmitten verwinkelter Sträßchen im Bremer Viertel. Bremen, Paris oder gar New York, das ist eigentlich egal. Wer die Schwelle zur Basilika (so nennt der Fotograf sein Studio) übertritt, entdeckt eine exotische Welt. Grüne Laserpunkte zucken über schwarze Wände. Holzkisten sehen aus wie zufällig gestrandet und werden von flackerndem Kerzenlicht umspielt.

Sex war verpönt

Zwei Schritte weiter sieht sich der Besucher Auge in Auge mit einer Gorilla-Statue. Lebensgroß thront sie auf einem mächtigen Holzschreibtisch. „Willkommen im Dschungel", ruft Phil Porter mit ausgebreiteten Armen. Er gestaltet das Atelier regelmäßig um und lebt inmitten seiner Fundstücke. In einer Nische steht ein Bett umzingelt von einem goldenen Käfig – eine total verrückte Umgebung. Phil Porter ist Künstler und Kunstwerk in einem. Seine Erscheinung ist so bunt, dass die Bilder beinahe in den Hintergrund treten. Seit 7,5 Jahren verdient er Geld mit Fotografien. Neben Aufträgen von Kunden setzt er eigene Motive um. Diese provozieren mit schreiender Buntheit, nackter Haut und eigentümlichen Kulissen. „Sexualität spielt in meinen Bildern eine große Rolle. Lange war das verpönt, jetzt liegt es wieder im Trend in der Fotografie", sagt der Künstler.

Superhelden ohne Scham

Auf den Fotos küssen sich Nonnen, eine nackte Frau räkelt sich auf einem Klavier, das nasse Kleid einer Matrosin enthüllt mehr auf als es verdeckt. „Das erotische Motiv wird oft gewünscht. Aber das heißt nicht, dass es immer um Nacktheit geht. Für mich steht das Sinnliche im Vordergrund", erklärt der 28-Jährige, der immer eine Geschichte mit seinen Bildern erzählt. Ihm ist es wichtig, dass die Kunden sich trauen, in eine Rolle zu schlüpfen. Dafür tüftelt der Bremer nicht nur an immer anderen Requisiten, sondern lässt auch Musik und Düfte in den Raum strömen. Die Modelle vergessen den Alltag. Sie nutzen Kleidung und Schminke wie ein Superheldenkostüm, das sie ihre Scham vergessen lässt. Dafür erwachen Entdeckungsgeist und Spieltrieb.

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Scheffka

Freier Geist

Geschlecht und klassische Schönheit sind nicht wichtig für Porters Kunst. Er sucht die verborgene Persönlichkeit eines Menschen. „Zuerst dachte ich, dass heterosexuelle Männer sich scheuen würden, zu mir zu kommen", so der Fotograf, der seine Homosexualität offen auslebt.

Die Sorge war unbegründet. Frauen und Männer zwischen 22 und 65 Jahren treten neugierig vor Porters Kamera. Seitdem er als Künstler sein Leben dem Fototheater verschrieben hat, fühlt er sich freier – auch auf sexueller Ebene. „Hier ergeben sich manchmal ganz spontan Partys, da passiert schon das eine oder andere zwischen Frauen und Männern, Männern und Männern, Frauen und Frauen. So, wie es in den 20er-Jahren war", deutet Phil Porter lächelnd an. Mehr will er nicht verraten … ■

www.phil-porter.de

Gegen die Verklemmtheit der anderen

Michael Peuser hakt nach: Homosexualität und Behinderung – ein Tabu?

Ich habe einmal gesehen, wie ein Mann, den ich ein bisschen kenne, einen anderen Mann geküsst hat. Das hat mich verwundert. Er erzählte mir, dass er homosexuell ist. Ich wollte ihn für das **m** interviewen, weil unser aktuelles Thema ja „Sexualität und Behinderung" ist, aber er wollte das nicht. Ich habe mir gedacht, homo- oder bisexuelle Behinderte fühlen sich vielleicht schlecht, weil es in der Gesellschaft immer noch ein Tabu ist. Sie verheimlichen ihre Gefühle dann lieber, weil sie Sorge haben, diskriminiert zu werden. Deshalb habe ich bei Chris Strohmayer von pro familia nachgefragt:

Welche Erfahrungen machen Sie zum Thema Homosexualität und Behinderung?

Mir fällt auf, dass es in den Kursen mit Menschen mit Behinderung meist offener und lustiger zugeht als in den Kursen mit Nicht-Behinderten. Ich habe auch den Eindruck, dass es dort viel seltener Vorurteile gegenüber Schwulen und Lesben gibt und der Austausch über homosexuelle Lebensweisen und Begehren einfacher ist. Ansonsten gibt es insgesamt leider viel zu wenig Unterstützung, damit Menschen mit Behinderung ihre Sexualität frei ausleben können. Das ärgert mich immer wieder.

Da in der Gesellschaft Heterosexualität sehr präsent ist und Homosexualität wenig Raum hat und oft negativ aufgeladen ist, gibt es für Homosexuelle mehr Hürden und Widerstände. Es geht in den Beratungsgesprächen daher viel um die Fragen: Wem kann ich es erzählen? Wie reagieren die anderen darauf? Wo erhalte ich Unterstützung? Wo gibt es Orte, an denen ich so sein kann, wie ich bin? Wie schütze ich mich gut gegen die Verklemmtheit und Vorurteile der anderen?

In meinem Job helfe ich dann dabei, zu diesen Fragen Lösungen zu entwickeln, damit die Person ihren eigenen, machbaren Weg finden kann. ■

Michael Peuser

Ein blauer Tag

Wie schön doch dieser Anblick war. Meine Augen weideten sich gierig an der wundervollen, reich verzierten Kette um ihren schlanken Hals. Der blaue Stein in der Mitte lächelte mich strahlend an und ich lächelte zurück.

„Hallo, Tom!“

Erschrocken hob ich den Kopf. Scheinbar hatten wir uns zu lange zu nahe gegenübergestanden, als dass Schweigen weiterhin eine Option wäre. Langsam wandte sich mein Blick ihrem Gesicht zu. Ihre Mundwinkel waren nach oben gezogen. Unter ihren großen Augen mit den langen Wimpern, die wie eine Westerngitarre geschwungen waren, hatten sich zierliche Fältchen gebildet. Ihre Augen waren herrlich blau wie das Schmuckstück auf ihrer Brust.

Schließlich ließ ich meinen Blick auf ihrer Stirn ruhen. Diese erschien mir plötzlich auffallend ästhetisch. Ich spürte die Wärme in mein Gesicht steigen. Oje.

„Stimmt etwas nicht?“

„Nein ... Es ist alles okay. Ich war nur gerade...“

„Am Träumen, wie immer!“, ganz breit wurde ihr Grinsen. Mist.

Offensichtlich hatte ich mich wieder einmal blamiert und nun zeigte sie darauf die einzig richtige Reaktion – mich auszulachen. Nun blieb mir nur noch eine letzte Möglichkeit, die drohende Misere abzuwenden: Ein drastischer Themenwechsel. Konzentriert wühlte ich in meinem Gedächtnis. Smalltalk... Ja, genau! Wie ein Blitz, der den Himmel in einer wunderbar schwarz-grauen, gewitter-getrübten Nacht durchzieht.

„W-wie war denn dein Tag heute? Seit gestern ist das Wetter ja etwas besser geworden.“ Zurückhaltend und vorsichtig lächelte ich sie an – und zu meiner Erleichterung erwiderte sie mein Lächeln mit warmer Herzlichkeit, die sogar ich erkennen konnte.

„Oh ja, ich habe mich so gefreut, dass die Sonne endlich wieder scheint! Kälte mag ich ja gar nicht. Gestern war ich mit ein paar Freundinnen in der Stadt...“

Sie redete. Immer weiter und weiter. Die ruckartigen Sprünge des Zeigers auf der weißen Rauhfasertapete trafen mit jedem lautstarken Hüpfer, den er sportlich tat, wuchtig auf mein Trommelfell. Er übertönte ihre viel zu leisen Worte mit spielerischer Leichtigkeit.

Langsam und bedächtig sank mein Blick hinab auf ihre Brust, wo die blau schimmernde Kette herrlich strahlend wie der schönste Sonnenaufgang mir das Licht der grellen Neonlampen entgegenspiegelte.

„Hey! Sag mal, wo starrst du da eigentlich die ganze Zeit hin?!“

Augenblicklich ließ mich ihre plötzlich bedrohlich klingende, betäubend schrille Stimme aufhorchen und zusammenzucken. Ganz verzerrt und krampfend wirkte sie jetzt. Oh, Scheiße.

„Ich – ich habe nur – deine K-Kette, sie ist so toll...“ Meine Worte schienen die Richtigen gewesen zu sein, das hatte ich nicht erwartet.

Verwirrend schlagartig kehrte das Lächeln auf ihr Gesicht zurück. Mehr als das: Auch das ihre schien sich vor meinen Augen langsam, aber eindeutig scharlachrot einzufärben. „Oh.“

Hatte ich sie in Verlegenheit gebracht? Jetzt half wohl nur noch Ehrlichkeit. Endlich.

„Hör zu, ich... Ich habs wohl gerade versaut, aber nicht bewusst! Weißt du, manchmal fällt es mir schwer, zu kommunizieren ohne in Fettnäpfchen zu treten, weil ich ...“ – an dieser Stelle fiel sie mir ins Wort. „Was, du sollst es versaut haben? Ich habe dich doch völlig grundlos angeschrien. Und die ganze Zeit nur von mir geredet, weil ich Angst hatte, dir eine Frage zu stellen, die dir womöglich unangenehm ist. Man, ist mir das peinlich...“

Verwundert starrte ich sie an. War das ihr Ernst?

Schweigen. Unglaube nahm mir die Worte. Zum Glück schien es ihr da anders zu gehen.

„Du solltest mal dein Gesicht sehen, Tom!“ Sie lachte laut auf. „Hättest du nicht Lust, dich nach der Abendschule nochmal mit mir zu treffen? Vielleicht können wir irgendwo etwas trinken gehen und wir versuchen es nochmal mit dem Sprechen!“ Mein Herz setzte für einen Schlag aus und ich spürte deutlich die Feuchtigkeit meiner Handinnenflächen. Vorsichtig ließ ich meinen Blick in ihre Augen wandern. So blau wie der Himmel im Sommer waren sie. Toll.

„Ja, ich würde mich freuen.“

Text: Kim Langer | Fotos: © fotolia

Mein Körper, die Liebe und ich

Neue Angebote für Mädchen ab 15 geben Sicherheit und schaffen Selbstvertrauen

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Dildo und einem Vibrator? Küsst man immer mit Zunge? Wie fühlt es sich an, verliebt zu sein? Und was kann ich tun, wenn jemand etwas mit mir macht, was ich nicht möchte?

Im Kurs „Mein Körper, die Liebe und ich" können junge Frauen und Mädchen zwischen 15 und 31 Jahren unter der Anleitung der Kursleiterinnen Neele Jargstorf und Nadine Wohnig ganz offen über solche Fragen sprechen. Manchen fehlen im alltäglichen Umfeld die richtigen Ansprechpartnerinnen für Themen wie Liebe, Beziehung und Sexualität. „Sich in einem männerfreien Raum wie dem Mädchen_kulturhaus in Bremen Mitte über ihre Erfahrungen auszutauschen, war für alle eine große Bereicherung", sagt Neele Jargstorf. Die Offenheit bezieht sich im Kurs nicht nur auf die Gespräche: Ob man eher auf Frauen oder auf Männer steht oder ganz andere Vorlieben hat – hier ist jede willkommen! Im Kurs treffen in der Liebe noch Unerfahrene auf „alte Häsinnen". Hier können sie sich kennen und vertrauen lernen. In spielerischen Übungen beschäftigen sich die Frauen mit ihrer Selbstwahrnehmung, ihrem Selbstbewusstsein und ihren Empfindungen.

Beim Thema Sexualität geht es um Respekt und Sensibilität, auch wenn man nur darüber redet. Sage ich eher „Vagina" oder lieber „Scheide"? Gemeinsam mit der Kursleiterin sammelten die Teilnehmerinnen beim ersten Treffen alle Begriffe rund um Sex und Liebe, die ihnen einfielen. Dann einigten sie sich auf die Wörter, die für alle angenehm und verständlich waren. Das so erstellte Begriffsplakat hing während des ganzen Kurses an der Wand – so stellt man sicher, dass sich alle im Gespräch wohlfühlen.

Und damit auch alle wissen, wovon die anderen da gerade reden, gab es sogar einen Ausflug zum Sex-Shop. Hier konnten die Frauen zum Beispiel einen Vibrator oder ein Dildo anschauen und in die Hand nehmen. Danach war erst einmal Eisessen angesagt – dabei wurde eifrig über das Erlebte diskutiert und viel gelacht.

Im Flirt-Workshop probierten die Teilnehmerinnen Flirtsituationen ganz praktisch aus. Sie sprachen darüber, wann Freundschaft zu Liebe wird und woran man das merkt. Im Rollenspiel lernt man, wie man auf andere wirkt: Wie lächle ich jemanden an, den ich wirklich mag? Und wie sieht das dann aus? Wie sehe ich aus, wenn ich spreche oder jemandem zuzwinkere?

Kontakt Kursleitung:
Anna Bechtold, jugend@martinsclub.de
Telefon: (0421) 5374750

Tolle Kurzfilme zum Thema „Die Liebe zwischen zwei jungen Menschen mit Behinderung“ gibt es hier: www.martinsclub.de/m

Wichtig war auch, zu entdecken, was jeder persönlich in der Liebe wichtig ist, wie viel Nähe man zulässt und auf welche Weise man berührt werden möchte. Vielleicht ist eine kleine Nackenmassage in Ordnung, aber zum Küssen fühle ich mich noch nicht bereit. Wie kann ich in solchen Momenten meine Bedürfnisse erkennen und dem anderen erklären? Und was wird, wenn ich Nein sage?

Einige Frauen im Kurs hatten schon Momente erlebt, in denen sie sich unwohl gefühlt haben: Ein Mann stellte sich in der Straßenbahn viel zu dicht neben sie, jemand ruft einen anzüglichen Spruch oder die Frauen wurden festgehalten. Für jede sind solche Situationen anders – aber in jedem Fall kann und darf man sich wehren.

Wie das gehen kann, können Frauen und Mädchen im neuen Wendo-Kurs lernen. Wendo ist eine Selbstverteidigungsmethode nur für Frauen. Sie wird von Frauen an Frauen weitergegeben: Hier kann man üben, wann und wie sie sich in brenzligen Situationen wehren kann. Das muss nicht gleich mit vollem Körpereinsatz sein, sondern kann durch Worte, selbstsicheres Auftreten oder einen bestimmten Blick geschehen. Highlight des Kurses: Lernen wie man ein Brett mit der Handkante durchschlägt! ■

10.000 Euro für inklusive Kinder- und Jugendangebote

EDEKA Minden-Hannover Stiftung unterstützt den Martinsclub

Bereits zum dritten Mal fördert die EDEKA Stiftung die inklusiven Angebote des m|c mit einer großzügigen Spende. Seit ihrer Gründung im Jahr 1995 unterstützt sie Menschen mit Behinderung sowie unverschuldet in Not geratene Menschen.

Spenden wie diese ermöglichen es dem Martinsclub, seine Angebote weiter auszubauen. Das kommt vor allem den strukturschwachen Stadtteilen zugute. Seit letztem Sommer kann zum Beispiel in Huckeliede ein umfangreiches Kinderferienprogramm angeboten werden. Kindern mit und ohne Beeinträchtigung steht dort ein vielfältiges und inklusives Freizeitangebot zur Verfügung. So entstehen neue Kontakte, und Vorurteile werden abgebaut. Von Selbstbehauptungskursen für Mädchen über einen Ausflug zum „Zoo am Meer“ in Bremerhaven bis hin zu einer Reise nach London – hier wird Inklusion gelebt. **„Uns beeindruckt das umfangreiche inklusive Angebot sehr. Die Schwerpunkte in den strukturschwachen Gebieten halten wir für enorm wichtig, denn so unterstützt der Martinsclub Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen auf dem Weg durchs Leben – beruflich wie privat“**, erklärt Vorstandssprecher Mark Rosenkranz die Unterstützung der Edeka Minden-Hannover Stiftung.

Soziales Engagement ist keine Selbstverständlichkeit – mit Ihrer Spende machen Sie einen Unterschied. Informationen, wie Sie den Martinsclub unterstützen können, finden Sie auf **www.martinsclub.de/spenden**.
Für eine Beratung steht Ihnen Kim Langer gerne zur Verfügung: **0421-53 747 799**, **spenden@martinsclub.de**

Autismusfreundlich kommunizieren

Setzen Sie sich, ausgehend von dem Grundverständnis, dass Autismus eine Kommunikations- und Interaktionsstörung ist, mit verschiedenen Methoden auseinander, die Kommunikation „autismusfreundlicher“ zu gestalten.

Wann?
1.4.17 | 10:00-16:00 Uhr
Wer?
Peer Cremer
Wie viel?
110 €

Reisen – Ja sicher!

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, so dass Menschen, die im Rollstuhl sitzen sicher und komfortabel reisen. Und ermöglichen Sie sich selbst ein rückenschonendes Arbeiten.

Wann?
7.4.17 | 14-17:30 Uhr
Wer?
Dirk Hildebrand
Wie viel?
80 €

Stimme weg? Stimme da!

In Pädagogik und Therapie gehört das Sprechen zur Grundanforderung des Berufsalltags. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, was das Sprechen im Berufsalltag leichter macht.

Wann?
5.5.17 | 16:30-19:30 Uhr
Wer?
Herbert Lange
Wie viel?
80 €

50 plus im Job!

Nutzen Sie dieses Seminar für eine intensive Reflexion und Entwicklung individueller Handlungsschritte für Ihren weiteren Weg, um Orientierung, Kraft und Visionen für diese besondere Berufsphase in Ihrem Arbeitsleben zu erhalten.

Wann?
9.5.17 | 9-17 Uhr
Wer?
Petra Voß-Winne

Wie viel?
185 €

Umgang mit Beschwerden, Konflikten und Reklamationen

Konfliktgeladene Situationen und Anrufe kommen meist überraschend. In diesem Seminar wenden Sie hilfreiche Strategien an, um aus einem „verärgerten" ein zufriedenes Gegenüber zu machen.

Wann?
9.5.17 | 9-15 Uhr
Wer?
Susanne Henneke
Wie viel?
140 €

Bausteine Krisenintervention

„Verpiss dich, du hast mir gar nichts zu sagen!" Entwickeln Sie Strategien, Beziehungsarbeit unter erschwerten Bedingungen zu ermöglichen.

Wann?
13.5.17 | 9-17 Uhr
Wer?
Michael Blinzler
Wie viel?
175 €

Überblick: Arbeitsrecht

Dieses Seminar bietet für Führungskräfte aus der Behinderten- und Jugendhilfe einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen des Arbeitsrechts.

Wann?
17.5.17 | 9-17 Uhr
Wer?
Carsten Wagener
Wie viel?
175 €

Anmeldung zu den Fortbildungen:

Nina Marquardt und
Ulrike Peter
Telefon (0421) 53 74769
mcolleg@martinsclub.de
www.mcolleg.de

Umfassende Infos über Inhalte, Dozenten/-innen etc. auf der Website:
www.mcolleg.de

Kindeswohlgefährdung

Lernen Sie Anzeichen von Gefährdung zu erkennen, zu beurteilen und entsprechend zu handeln.

Wann?
19.5.17 | 16:30-19:30 Uhr und
20.5.17 | 9-13:30 Uhr
Wer?
Anil Desai und
Dr. med. Axel Steinhardt
Wie viel?
150 €

Text: Sebastian Jung | Fotos: Jost Lübben, © Bwag/Wikimedia, © fotolia,

1

Wien, da foin da di kipfla auße*

Ein sozialraumorientierter Blick über Deutschlands süd-östlichen Tellerrand

Oberflächlich betrachtet zeigt sich Wien, wie alle Großstädte dieser Welt, als eine touristische Aneinanderreihung von Klischees: Mit der Droschke zur Hofburg ins Sisi-Museum. Auf dem Weg zum Naschmarkt schnell noch ein Stück Sacher-Torte im gleichnamigen Hotel. Dann mit der Bim oder dem Tunnelwurm zum Prater und zum Hundertwasserhaus. Fertig! Oberflächlich betrachtet.

Doch Wien hat noch mehr zu bieten als touristische Attraktionen. Und zwar sozialräumlich als eine Stadt zum Wohnen. Und das bezahlbar für (fast) jede und jeden. Wien mit seinen 1,7 Millionen Einwohnern hat kaum soziale Brennpunkte. Arm wohnt neben Reich und umgekehrt. Eine Gentrifizierung von Stadtteilen findet kaum statt. Wie ist das möglich?

Wien ist die Vorzeigestadt des sozialen Wohnungsbaus in ganz Europa. Jede vierte Wohnung – gleichmäßig über das gesamte Stadtgebiet verteilt – gehört zum städtischen Sozialbau. Diese Menge an Sozialwohnungen ist einmalig in Europa. Ein Beispiel: Jährlich gibt die Stadt Wien mit der Unterstützung des

Was heißt das eigentlich?

*	Du wirst überrascht sein
Droschke	Pferdekutsche
Bim	Straßenbahn
Tunnelwurm	U-Bahn
Hausbesorger	eine Art Hausmeister
Zinshäuser	Mietshäuser
Obermayer	Kaffeespezialität aus Österreich
lutzeln	trinken
Kipferl	Hörnchen

1 Spanische Hofreitschule | 2 Karl-Marx-Hof, errichtet 1927 bis 1930, ist der bekannteste und repräsentativste kommunale Wohnbau der Stadt 3 Droschke | 4 Stephansdom

Bundes 680 Millionen Euro für die Wohnraumförderung aus. Im Vergleich dazu fällt mit 64 Millionen die Unterstützung in Berlin sehr gering aus. Und dabei achtet die Stadt Wien auch auf eine anspruchsvolle Architektur und berücksichtigt das Miteinander seiner Bewohner. Gemeinschaftsräume, Schwimmbäder, Sportplätze sind feste Bestandteile von Wohnsiedlungen und Quartieren. Hausbesorger sind nicht nur für die Reinigung der Treppenflure in den Zinshäusern zuständig. Sie kümmern sich auch um die kleinen Sorgen und Nöte der Bewohner.

Von dieser seit fast hundert Jahren währenden Tradition des sozialen Wohnungsbaus in der österreichischen Hauptstadt wollen wir uns in Form einer Studienreise in diesem Sommer vor Ort ein Bild machen. Dabei werden wir natürlich auch, wie es sich für Wien-Reisende gehört, in einem wienerischen Kaffeehaus einen Obermayer lutzeln und ein Kipferl genießen. ■

Lust, Wien zu entdecken?

Die Studienreise findet vom 30. August bis zum 2. September 2017 statt.

Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind oder weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich an Sebastian Jung, wohnen@martinsclub.de

Text: Gabriele Becker, Becky Edwards | Fotos: Maria Riese, PACSO und privat

Seit 2006 gibt es die UN Behindertenrechtskonvention. Mehr als 160 Länder haben sich danach verpflichtet, Inklusion per Gesetz umzusetzen. Hat sich dadurch der Alltag behinderter Menschen weltweit verändert? In dieser Serie schaut m kritisch über Deutschlands Grenzen hinaus.

„Geld und Wachstum sind wichtig, aber nicht alles: Der persönliche Kontakt, das Herz, darf nicht verloren gehen."

1999 gründete Becky Edwards (rechts) gemeinsam mit Clare Elkington die Organisation PACSO, PACSO heißt übersetzt: Organisation zur Unterstützung von Eltern und Betreuern

Mit Hirn und ganz viel Herz

In Zeiten leerer Kassen übernehmen immer mehr private Organisationen die Aufgaben des Staates

Wir sind zu Gast in England! Genauer gesagt in der südlich von London gelegenen Stadt Chichester. Etwa 25.000 Menschen leben hier an der Küste des Ärmelkanals. Auch Becky Edwards und ihre Freundin Clare Elkington. Gemeinsam haben die beiden 1999 die Organisation PACSO (Parents and Carers Support Organisation) gegründet. Ziel war es, Eltern, Geschwistern und Betreuern von Kindern mit Beeinträchtigung (Children with special needs) dringend benötigte Atempausen zu verschaffen.

Clare und Becky

„Alles hat ganz klein angefangen", erzählt die Beschäftigungstherapeutin Clare. „Ehrenamtlich leitete ich in der Gemeinde Spielgruppen, zu denen auch behinderte Kinder mit ihren Geschwistern kamen. Eines Tages fragte mich die Stadtverwaltung, ob ich bereit sei, für 100 Pfund 6-mal im Jahr ein Mittagessen für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung auszurichten." Clare sagte zu und statt der erwarteten 20 Interessierten kamen über 60. Ein voller Erfolg! Bei Sandwiches und Muffins wurden Erfahrungen ausgetauscht, Hilfe und Unterstützung organisiert, Verabredungen getroffen.

Im nächsten Jahr bekam Clare 5.000 Pfund, um eine Ferien-Spielgruppe zu organisieren. „Ohne Becky, die Pädagogin für frühkindliche Erziehung ist, wäre ich aufgeschmissen gewesen", lacht sie. Auf Anhieb kamen mehr als 20 Kinder mit und ohne Behinderung. Manche Eltern wussten erstmals ihre Kinder für ein paar Stunden in guten Händen. PACSO war geboren. Die beiden tatkräftigen Frauen bauten ihr Angebot ohne öffentliche Unterstützung weiter aus: Samstags-Clubs, Kino-Tage, Spielgruppen, Vorträge oder Curry-Abende für Väter. Sie ließen PACSO kontrollieren, zertifizieren – und bewahrten das, was ihnen das Wichtigste war: ihre Unabhängigkeit! →

Text: Gabriele Becker, Becky Edwards | Fotos: Maria Riese, PACSO und privat

Joe

„PACSO ist ein bisschen wie ein Geschenk für mein Leben."

Heute macht PACSO mehr als 350.000 Pfund Umsatz und bietet Spiel- und Freizeitaktivitäten für behinderte Kinder und junge Erwachsene von 0 bis 25 Jahren. Geschwister sind immer willkommen. Offizielle Diagnosen erwartet hier niemand. Wer Unterstützung benötigt, dem wird geholfen. Mehr als 200 Familien nutzen das tägliche Nachmittagsangebot. 15 festangestellte Mitarbeiter und mehr als 70 freiwillige Helfer gestalten ein Programm, das von Kochschule bis Tanz-Club abwechslungsreicher nicht sein könnte.

Mia, Joss & Joe

„Wir sind mit den Wünschen und Ideen der Eltern jedes Jahr ein bisschen gewachsen", erzählt Becky, die Sozialarbeiter an der Universität von Chichester ausbildet. Und Clare ergänzt: „Das Besondere an PACSO ist, dass unsere eigenen Kinder und die unserer Freunde da hineingewachsen sind." Beckys Tochter Mia und ihr Sohn Joss arbeiten seit vielen Jahren in den Gruppen mit. Deren Freund, der 18-jährige Joe, erklärt warum: „PACSO ist ein bisschen wie ein Geschenk für mein Leben. Wenn meine Eltern oder ihre Freunde ein Fest feiern, dann waren ja schon immer Eltern von PACSO mit ihren Kindern dabei – das ist ganz normal." Der 15-jährige Tom ist von Geburt an beeinträchtigt. „Als Volontär bei PACSO fühle ich mich stark und wertvoll", lacht er stolz.

Wer wird hier behindert?

Noch viel mehr als in Deutschland blicken die Briten auf geistige oder körperliche Behinderungen nicht als individuelles Schicksal. Sie sehen es als Auftrag an die Gesellschaft, Barrieren abzubauen. Der Geschäftsführer des britischen Behindertenverbandes Scope, Richard Hawkes, erklärt uns dieses sogenannte soziale Modell von Behinderung: „Wir gehen davon aus, dass Behinderung dadurch verursacht wird, wie die Gesellschaft organisiert ist, und nicht dadurch, welche körperlichen Einschränkungen jemand hat." Die meisten Kinder mit

Mia

Joss

„Wir gehen davon aus, dass Behinderung dadurch verursacht wird, wie die Gesellschaft organisiert ist, und nicht dadurch, welche körperlichen Einschränkungen jemand hat."

Richard Hawke, Geschäftsführer des britischen Behindertenverbandes Scope

Beeinträchtigung besuchen Regelschulen mit Förderzweigen. Ein großer Gewinn für die Inklusion waren übrigens die Paralympischen Sommerspiele in London 2012.

Lilly und Hillary

Wir sind auf dem Weg zur Universität Chichester, wo wir Lilly Swift treffen. Auf dem Schild am Eingang steht „Bitte klingeln, wenn Sie Assistenz benötigen". Klingelt ein Rollstuhlfahrer, so kommt jemand und legt eine mobile Rampe über die Treppenstufen. Maßnahmen wie diese, die Menschen mit Behinderung Zugang und Teilhabe ermöglichen, gibt es in Großbritannien viele. Gesetze verpflichten öffentliche und private Einrichtungen dazu. Wer sich nicht daran hält, muss hohe Strafen zahlen.

Lilly Swift hat Trisomie 21 und war von Anfang an bei PACSO dabei. Inzwischen besucht die 20-Jährige eine Fachhochschule für Hotellerie und Gastgewerbe. In England werden junge Menschen mit Beeinträchtigung bis zum 25. Lebensjahr ausgebildet und fit für den Arbeitsmarkt gemacht. Spezielle Werkstätten gibt es nicht mehr. Auch PACSO bietet dafür in Zusammenarbeit mit der Supermarkt-Kette Tesco Job-Training an.

Lillys Mutter, Hillary Swift, erzählt uns, was PACSO für ihre Familie bedeutete. „Es war wie ein Rettungsanker, die einzige Möglichkeit, einmal allein einzukaufen, zum Friseur zu gehen oder soziale Kontakte zu knüpfen. Damals gab es keine Unterstützung vom Staat. Keine Betreuung, keine Hilfe von den sozialen Diensten." Daran hat sich leider bis heute nicht viel geändert. In Zeiten leerer Kassen versucht der britische Staat, Aufgaben an private Wohlfahrtsorganisationen abzugeben.

Und noch ein Traum

Becky, Clare, ihre Freunde und das ganze PACSO-Team müssen daher von Jahr zu Jahr mehr Spenden sammeln und professionelles Fundraising betreiben. Eines Tages soll es für ein eigenes Haus mit Spielplatz reichen. Becky lacht und runzelt die Stirn: „Geld und Wachstum sind wichtig, aber nicht alles: Der persönliche Kontakt, das Herz, darf nicht verloren gehen. Denn ohne Herz gibt es kein gleichberechtigtes Miteinander! ■

Hier erfahren Sie mehr über PACSO:
pacso.org.uk
www.facebook.com/pacso

Lilly Hillary

pacso
Parents And Carers Support Organisation

Text: Dana Meyer und Marco Bianchi | Fotos: Marco Bianchi, GEWOBA

Angekommen im Quartier

In der Ausgabe 3/2016 berichteten wir von den Vorbereitungen auf unseren großen Einzug in das Quartierszentrum Huckelriede. Damals gingen die Bauarbeiten gerade ihrem Ende entgegen. Inzwischen wohnen, arbeiten, essen oder tagen hier bereits viele Menschen und haben sich die Räume zu eigen gemacht. Zeit für uns, einmal nachzufragen, wie das Ankommen denn so verlaufen ist. Planmäßige Ankunft oder Bruchlandung?

Heide Amtsberg hat im November in der Stadtteilküche Marie Weser angefangen zu arbeiten. Für sie ein echter Glücksfall, denn in ihrem alten Betrieb wurden ihre Stunden gekürzt, sodass es zum Leben nicht mehr ausreichte. Nach 30 Jahren in einer Gastronomie in Moordeich hatte Heide sich auf die beschwerliche Suche nach einem neuen Job gemacht. Nach so langer Zeit ist ein Neubeginn natürlich kein Zuckerschlecken. Aber ...

„Gleich ab dem ersten Tag habe ich mich hier sehr wohl gefühlt", erzählt sie, wie aus der Pistole geschossen. **„Hier macht es mir total viel Spaß und endlich bin ich wieder glücklich bei der Arbeit. Ende gut, alles gut!"**

Am 14. November war es so weit, **Bruno-Karl Geisler** und weitere Bewohnerinnen und Bewohner des ehemaligen „Haus Huckelriede" zogen in das neue Quartierszentrum am Niedersachsendamm. „Die Vorfreude war groß", sagt er. Nach dem Umzug sei er direkt los und habe sich alleine umgemeldet, fügt er hinzu und holt aus seinem Werder-Etui seinen Ausweis heraus. Dabei ist auch ein Zeitungsartikel aus dem Jahr 2004, in dem Werder Bremen die Meisterschale holen konnte. Bruno-Karl freut sich, jetzt eigenständiger zu leben und alleine einkaufen gehen zu können. Allerdings müsse er jetzt auch besser auf sein Budget achten, aber man lerne ja nie aus. Bruno-Karl Geisler wohnt jetzt genau wie die anderen Klienten des Martinsclub nicht mehr in einer stationären Einrichtung, sondern eben in seinen eigenen vier Wänden im Quartier|Wohnen des m|c.

Auf unsere Frage, was er zum Abschluss noch sagen möchte, gibt es allerdings nur eine Antwort: **„Ich freue mich auf die Bundesliga und hoffe, dass Werder gewinnt!"**

„Meine Wohnung ist mega“, freut sich **Andy Müller**, der im Oktober 2016 in die Hausnummer 22 des Quartierszentrums eingezogen ist. „Bis auf ein paar Kinderkrankheiten.“ Er hat zuvor bereits in der Neustadt gewohnt, aber das Quartier Huckelriede ist für ihn neu. Auf die Frage, ob er sich mittlerweile gut eingelebt hat, gibt es von ihm allerdings ein „Jein“. Wegen einiger gesundheitlicher Probleme hinke er noch etwas hinterher, aber er sei auf einem guten Wege. Für die Zukunft des Quartierszentrums wünscht er sich vor allem eins: Wärmeres Wetter, „damit man mehr draußen sein kann und mehr Nachbarn trifft.“ Außerdem wären mehr regelmäßige Angebote im Marie Weser toll. (Anm. der Redaktion: Da sind wir dran, versprochen!) Besonders freut er sich auf die lustigen Karaoke-Abende.

Melanie Wille-Bartsch ist die Neueste im Quartier. Erst Anfang des Jahres bezog sie das Büro mit der Nummer 3 an der Tür. Sie ist angestellt beim Amt für Soziale Dienste und steht für das Projekt „Ankommen im Quartier“, das sich an Flüchtlinge richtet, „die inzwischen in einer eigenen Wohnung leben“, erklärt sie uns und ergänzt, dass für diese Menschen die Ansprechpartner und Hilfeleistungen, die es im Übergangswohnheim gibt, ja weggefallen seien. Melanie Wille-Bartsch hilft den Geflüchteten bei allen Angelegenheiten, vom Deutsch-Kurs, über Anmeldungen in der KITA oder bei Sportvereinen bis zu der Frage: „Woher bekomme ich eine Waschmaschine?“. Wer eine Flüchtlingsfamilie oder einen Flüchtling kennt, der gerade in eine eigene Wohnung gezogen ist und einfach ein paar Kontakte zu deutschsprachigen Personen braucht oder in anderen Angelegenheiten Hilfe sucht, darf diese gerne an Frau Wille-Bartsch vermitteln. Zu erreichen ist sie unter der Nummer 0176/42361523.

„Ich bin sehr nett und herzlich im Quartier aufgenommen worden“, verrät sie und lacht, „nur mit der EDV stehe ich nach wie vor auf Kriegsfuß!“ ■

Hüllenlos

Ein Bremer will Plastik sparen und eröffnet hier den ersten Laden mit losen Waren

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Scheffka

Selcuk Demirkapi führt Bremens erstes Lebensmittelgeschäft, in dem unverpackte Waren angeboten werden

Zapfhahn aufgedreht und schon prasselt der Inhalt ins Glas. Prasseln? Im SelFair-Shop läuft kein Bier aus dem Zapfhahn, sondern Müsli. Selcuk Demirkapi führt Bremens ersten Laden, in dem unverpackte Waren angeboten werden.

„Gibt es noch Waschpulver", fragt eine Dame. Selcuk Demirkapi geht zielstrebig durch die Gänge. Vorbei an Wallnussbergen und einem Haufen von Schachteln zum Abfüllen von Gemüsebrühe, Mehl oder Zucker. „Nein, das ist leider schon wieder aus", dringt seine Stimme zwischen den Zapfsäulen mit den 14 verschiedenen Müslisorten hervor. Im Sommer hat der 31-Jährige den ersten Laden Bremens eröffnet, in dem es unverpackte Waren gibt. Mit viel Liebe zum Detail ist das Geschäft eingerichtet. „100 gesunde Lebensmittel" hat eine Künstlerin an eine der bunten Wände über die Auslagen mit Äpfeln, Birnen und Kartoffeln geschrieben. Die Holzbuchstaben SF, die für den Shopnamen „SelFair" stehen, hat Selcuk Demirkapi selbst gezimmert und an die Wand gebracht.

Jeder kann was gegen Verschwendung tun

„Mein Traum war immer ein eigener Lebensmittelladen", erinnert sich der Bremer, während er die losen Seifen- und Shampoo-Stücke zurechtrückt. „Aber es sollte ein besonders guter sein." Gut heißt für ihn umweltfreundlich und sinnvoll. Der studierte Wirtschaftspsychologe hat sich oft über den Müll geärgert, der im Haushalt anfällt. Käse, Wurst, Schokolade – alles ist mehrfach verpackt. Der gelbe Sack war immer voll. →

Seit wann gibt es Plastik?

Kunststoff wird seit 1907 hergestellt. Es galt lange als praktisch, weil es – anders als Glas – nicht kaputt geht, leicht ist und günstig produziert wird. Jährlich werden weltweit 245 Millionen Tonnen hergestellt. Allerdings ist die Entsorgung von Plastik sehr aufwendig. 2013 fielen in Deutschland knapp 5,68 Millionen Tonnen Kunststoffabfälle an.

Plastikfakten

500 Milliarden

Plastiktüten werden weltweit jährlich produziert

40 Prozent

des weltweiten Plastiks sind Verpackungen

8 Millionen Tonnen

Plastik gelangen jährlich in die Ozeane, das entspricht etwa einem Müllwagen pro Minute, der in die Meere entleert wird

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Scheffka

Selcuk Demirkapi wählt sein Sortiment sorgfältig aus und reagiert auf Kundenwünsche

Warum ist Kunststoff umweltschädlich?

8 Millionen Tonnen Abfall landen jährlich im Meer. 75 Prozent davon sind Plastik. Problematisch ist, dass Plastik im Wasser in kleine Teile zerfällt. Es löst sich aber nicht auf. Eine Kunststoffflasche braucht circa 450 Jahre, bis sie zersetzt ist. Meerestiere verwechseln die bunten Plastikpartikel mit Nahrung und fressen sie. Das macht sie krank, viele sterben daran. Größerer Müll wie Fischernetze und Plastikflaschen treiben auf dem Meer und werden an Strände geschwemmt.

So lange dauert der Abbau von Müll im Meer

Plastiktüten

10 bis 20 Jahre

Aludosen

200 Jahre

Plastikflaschen

450 Jahre

„Plastik belastet die Umwelt und unsere Gesundheit. Es dauert ewig, bis es zersetzt ist." Es blieb die Frage: Kann man etwas tun? Die Idee war der Laden, in dem so wenig Kunststoff wie möglich anfallen soll.

Und so funktioniert es:

Der Kunde bringt Gläser, Boxen oder Papiertüten mit und füllt Kakao, Kaffee oder Nudeln selbst ab. An der Kasse wird der Inhalt gewogen. Leere Gläser können auch gekauft werden. Der Vorteil: Es wird Verpackung gespart und Kunden kaufen nur so viel, wie sie brauchen. „Bewusster einkaufen" nennt der Ladenbesitzer das und ist überzeugt, das weniger Lebensmittel im Müll landen. Derzeit ist er damit beschäftigt, das Sortiment sorgfältig zu ergänzen. Immer wieder nimmt er Tipps und Wünsche von Kunden an. Vieles probiert Selcuk Demirkapi auch selbst aus. „Das Shampoo, das einem Seifenstück ähnelt, finde ich klasse. Mit der Zahnpasta, die wie ein Eis am Stiel aussieht, kann ich mich aber nicht anfreunden", lacht er. Ungefähr 300 Produkte stehen schon in den Regalen. Öl und Essig gibt es noch nicht zum Zapfen, sondern in Glasflaschen. Glas ist nachhaltig und damit erlaubt. „Ganz ohne Verpackung geht es noch nicht. Frische Produkte wie Oliven, Käse und Antipasti darf ich nicht abfüllen. Dafür habe ich Bio-Plastik-Boxen". Der bewusste Einkauf zeigt schon Wirkung. So berichten die Kunden, dass ihr gelber Sack immer kleiner wird. ■

Die Flüsse von London

Gelesen von Ellen Stolte, die durchblicker

An einem eiskalten Tag im Januar wird in London ein Mann vor einer Kirche ermordet. Ein Fußgänger findet die gruselig zugerichtete Leiche, ihr fehlt der Kopf. Die Polizei sperrt den Tatort ab und bringt den Toten in ein Leichenschauhaus. Da entdeckt der junge Polizist Peter Grant einen Mann. Er steht im Schatten hinter den Säulen und hat alles beobachtet. Aber leider kann der Zeuge nicht mit auf das Polizei-Revier kommen, um auszusagen. Warum? Weil er ein Geist ist und schon seit 120 Jahren tot ...
Grant entdeckt, dass er überirdische Fähigkeiten hat! Damit ist er der ideale Partner für Inspektor Nightingale – Englands letztem Zauberer!

„Die Flüsse von London" ist Krimi, Fantasy-Roman und Führer für die englische Hauptstadt in einem.

Ellen Stolte sagt: Der Krimi ist ziemlich gruselig, und ich habe ihn deshalb lieber tagsüber gelesen. Aber allen, die sich gerne gruseln, empfehle ich das Buch. Es ist spannend und gut geschrieben. ■

Text und Fotos: Claudia Liedtke

Pfirsich-Schmand Schnitte

(fürs Backblech)

Mein Name ist Claudia Liedtke und ich arbeite seit zwei Jahren beim Martinsclub. Vielleicht kennt mich der eine oder andere aus dem m|centrum. Seit Ende des letzten Jahres bin ich das neueste Mitglied der **m**-Redaktion. Das kam ziemlich überraschend. Zunächst habe ich mich gefragt, wo mein Platz in dieser Runde wohl sein könnte? Pädagogen und „Schreiberlinge" gibt es hier nämlich schon ganz schön viele.

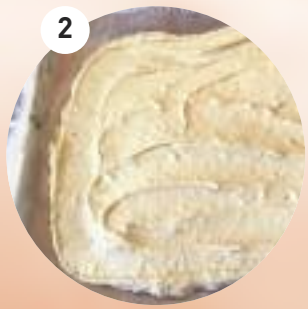
Als Veranstaltungs-Organisatorin komme ich aus einer ganz anderen „Ecke". Trotzdem möchte ich etwas zum **m** beitragen. Aber was könnte das sein? Eine Kolumne, ein kritischer Beitrag oder ein Text über eine lustige Begebenheit? Mal sehen, was ich in Zukunft so zum Besten geben kann.

Da zum Einstand Kuchen immer gut ankommt, habe ich hier ein originales Kuchenrezept von meiner Mutter, der heimlichen „Chef-Bäckerin" des m|c.

Claudia Liedtke und ihre Mutter Rosemarie Trollmann backen für den Martinsclub

Zutaten:
350 g Butter
350 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
6 Eier
350 g Mehl
3 gestrichene Teelöffel Backpulver

Belag:
2 Dosen Pfirsiche
3 Becher Schlagsahne
500 g Schmand
3 Tüten Sahnesteif
5 Päckchen Bourbon Vanille Zucker



Und so geht's:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Mehl, Butter, Eier, Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben. Die Zutaten mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. **[1]**

Den Teig auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen und 20 Minuten backen. **[2]**

Boden abkühlen lassen!

Aus dem Boden mit Hilfe eines Förmchens oder eines umgedrehten Glases kleine Tortenböden ausstechen. **[3] + [4]**

Pfirsiche abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Schmand und Pfirsiche vorsichtig unterheben.

Den Pfirsichschmand auf den kleinen Tortenböden verteilen und nach Geschmack mit Zimt und Zucker bestreuen. **[5]**

Alternativ kann man den Kuchen auch als Blechkuchen zubereiten. Dafür spart man sich das Ausstechen und bestreicht den Kuchenboden einfach als Ganzes mit Pfirsichschmand.

Guten Appetit!

Text: Sina Sörgens, Benedikt Heche | Foto: Frank Scheffka

ICH BIN HEP…

In Kooperation mit der Fachschule Lilienthal bildet der Martinsclub jedes Jahr Heilerziehungspfleger aus. Seid ihr noch auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz für Herbst 2017?
Unter www.martinsclub.de/hep findet ihr alle Informationen.

UND DU?

Zurück in die Schule

HEP-Ausbildung im Fachbereich Assistenz

Ich heiße Sina Sörgens und mache eine Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin im Martinsclub. Ich befinde mich im zweiten Lehrjahr der dreijährigen Ausbildung. Im Praxisteil werden wir in diesem Jahr als Schulassistenten eingesetzt. Meine Schule ist das Gymnasium Vegesack in Bremen Nord. Hier gibt es in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 die sogenannten Kooperationsklassen.

Gemeinsam mit einer Sonderpädagogin, einer Klassenassistenz und einer persönlichen Assistenz arbeite ich in einer achten Klasse. Von den insgesamt 26 Schülern sind wir für die 6 Schüler mit einer Behinderung zuständig. Der Unterricht findet in getrennten Klassenräumen statt, wobei manche Fächer zusammengelegt werden. Diese werden Wahrnehmungs- und Entwicklungsklassen genannt. Der Unterricht findet von 8 bis 13.20 Uhr statt. Jeder Schultag ist dabei sowohl vom Stundenplan als auch von den Erlebnissen und Erfahrungen her sehr abwechslungsreich. Um euch einen kleinen Eindruck zu geben, berichte ich von einem typischen Freitag:

Der Freitagmorgen beginnt bei uns im Klassenraum mit dem Morgenkreis. Hier setzen wir uns alle zusammen und besprechen den Stundenplan. Wir tauschen uns darüber aus, was anliegt, und jeder berichtet, wie er den Tag zuvor erlebt hat. Nach dem Morgenkreis liegt Mathe an.

Hierzu bekommt jeder Schüler Aufgaben, die er seinem Lernstand entsprechend erledigen soll. Dabei unterstütze ich die Schüler, sofern sie Hilfe benötigen. Wenn die Zeit es zulässt, gehen wir freitags manchmal noch in den Computerraum, in dem die Schüler spielerisch am Computer Mathe- und Deutschaufgaben machen können. Danach gibt es dann das gemeinsame Frühstück, bevor die Glocke zur ersten großen Pause läutet. Da habe ich zusammen mit meinen Kollegen die Hofaufsicht für unsere tobenden Schüler.

In der dritten und vierten Stunde haben wir dann mit den Schülern der Kooperationsklasse Sportunterricht. Hier unterstütze ich die Schüler und Schülerinnen wieder, sobald dies nötig ist, und motiviere sie mitzumachen. Zurzeit spielen wir Unihockey und bereiten uns für ein Turnier an der Schule vor. Nach der zweiten großen Pause geht es für die letzten beiden Schulstunden wieder in den Klassenraum. In dieser Zeit erledigen die Schüler ihre Ämter, für die sie in dieser Woche zuständig sind. Dazu zählt zum Beispiel das Geschirr abwaschen und abtrocknen, den Klassenraum fegen oder die Wäsche wegbringen. Bevor die Schulglocke zum Wochenende ein letztes Mal klingelt, spielen wir meistens noch ein abschließendes Spiel.

Mein Fazit: Mir macht die Arbeit in der Schule total Spaß, weil sie sehr abwechslungsreich ist, mir die Arbeitszeiten gefallen und vor allem das Zusammensein mit den Kindern toll ist.

Positive Bilanz

Annett Weidemann ist als Koordinatorin dafür verantwortlich, dass die HEPs während ihrer Praxisausbildung in Schulen begleitet und angeleitet werden. Im Interview erklärt sie, was die jungen Nachwuchskräfte erwartet.

In welchen Schulen und Klassenstufen werden die HEPs eingesetzt? Bewegen sie sich alleine oder in Teams? Und was sind ihre Aufgaben?
Die HEP- Schüler werden in Schulen im Bereich Wahrnehmung und Entwicklung in allen Jahrgängen eingesetzt. Sie sind sowohl pädagogisch als auch pflegerisch tätig und erhalten somit einen umfassenden Einblick in das Arbeitsfeld „Assistenz in Schule". Sie arbeiten dabei immer in Klassenteams zusammen mit m|c-Mitarbeitern, den Lehrern und Sonderpädagogen.

Wie läuft die Betreuung genau ab?
Jeder Auszubildende wird von einem erfahrenen m|c-Mitarbeiter als Mentor begleitet. Die Mentoren sind die Ansprechpartner vor Ort und stehen im regelmäßigen Austausch mit den Schülern.

Müssen die Auszubildenden eine Praxisprüfung ablegen?
Die HEP-Schüler gestalten pro Schulhalbjahr eine Praxisprobe. Bestandteile sind eine schriftliche Ausarbeitung, die Durchführung einer didaktischen Einheit sowie eine anschließende Reflexion.

Der erste Jahrgang ist jetzt in der Schule. Kann man schon eine erste Bilanz ziehen?
Unsere HEPs sind gut in den Schulen angekommen und auch die Mentoren sind hoch motiviert. Aktuell erstellen wir Informationsblätter, damit alle Abläufe in Zukunft noch besser funktionieren.

Was verspricht sich der Bereich „Assistenz in Schule" von den jungen Nachwuchskräften?
Der Martinsclub ist immer auf der Suche nach jungen und engagierten Fachkräften. Bei uns hat man die Möglichkeit, bereits in der Ausbildung das Arbeitsfeld „Assistenz in Schule" zu entdecken. Das ist einzigartig. Darüber hinaus haben wir natürlich großes Interesse, die HEP-Schüler in den Fachbereich zu übernehmen. ■

vhs
bremer volkshochschule
Bremer
Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire
www.vhs-bremen.de
Tel. 0421 361-12345
Das neue Programm
für alle, die noch
viel lernen wollen
Frisches probieren.
Vielfalt genießen.
Neugierig bleiben.
hofATELIER, Bremen. Foto: Frank Pusch

Verso

Mehr Inklusion in der Kommunikation

In Deutschland leben annähernd 20 Mio. Menschen, die Probleme haben, Texte zu lesen und zu verstehen. Das sind nicht nur Frauen und Männer mit geistiger Beeinträchtigung oder Lernbehinderung. Komplizierte Satzstrukturen, sachbezogene Fremdworte und Formulierungen schließen Menschen aus – lassen sie nicht an der Gesellschaft teilhaben.

Der m|c hat sich in 2016 mit der Universität Kiel auf den Weg gemacht und die größte sprachwissenschaftliche Untersuchung Deutschlands unternommen. Hier ist das Ergebnis:

Eine Übersetzung in „Leichte Sprache" kann nicht die Lösung sein. Zu viele Informationen gehen verloren, die Leser fühlen sich in ihrer Intelligenz unterschätzt und eine „Zwei-Klassen-Gesellschaft" (die Schlauen und die Dummen) wird so gefördert. Leichte Sprache ist deshalb keine nachhaltige und inklusive Perspektive im Bereich der Kommunikation.

Unsere Antwort heißt „Verso" – ein Leitfaden für verständliche Kommunikation, der sich an alle Menschen richtet, die lesen können. VERSO soll in Zukunft dort zum Einsatz kommen, wo Informationen vermittelt werden, die unser Leben direkt betreffen. Das können Formulare in Behörden, die Packungsbeilage eines Medikaments oder die Informationen des Stromversorgers sein. Die Beispiele für Situationen, in denen Menschen aufgrund von Verständnisschwierigkeiten in ihrer Lebensführung beeinträchtigt werden, sind zahlreich.

Der Martinsclub wird fortan seine Kommunikation nach den Regeln von VERSO umstellen. Aber auch andere Organisationen, Firmen oder Autoren können uns beauftragen. Statt einer Übersetzung soll es in Zukunft nur noch einen Text für alle geben. Dabei ist es dem m|c wichtig, keine Konkurrenz der Büros für Leichte Sprache zu werden. Wer seine Texte in Leichte Sprache übersetzen lassen möchte, um sie so für Menschen mit Beeinträchtigungen verständlicher zu machen, sollte dies auch weiterhin tun. VERSO hingegen ist der Anfang, Inklusion auch im täglichen Miteinander zu verwirklichen. ■

Autoren dieser Ausgabe

Frage an die Autoren: „Worauf habt Ihr überhaupt keine Lust?“

Gabriele Becker
„Auf Falschheit, Bügeln und kalte Füße im Bett.“

Marco Bianchi
„Ich habe keine Lust auf … Lustlosigkeit.“

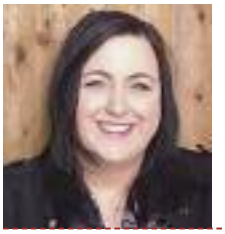
Die durchblicker
„Auf Leute, die uns bei der Arbeit vollquatschen und auf Nazis.“

Benedikt Heche
„Ich habe überhaupt keine Lust auf Montagmorgen und vegane Schnitzel.“

Sebastian Jung
„Also, ich habe keine Lust, Socken zu sortieren. Ich glaube, das ist eine der sinnlosesten Tätigkeiten überhaupt.“

Kim Langer
„Auf krank sein und auf graue, nasse Wintertage.“

Claudia Liedtke
„Auf eine neue Werder-Zitter-Saison, ich wünsche mir eine Platzierung im Mittelfeld.“



Nina Marquardt
„Auf Stromausfall und: Gartenabfälle, die sollten sich selbst wegbringen.“

Dana Meyer
„Auf die ständige Diskriminierung, jeder Mensch ist perfekt, so wie er ist!“

Annika Müllenberg
„Auf frühes Aufstehen, Dauerregen und schlechte Stimmung in der Welt.“

Nico Oppel
„Auf all die grauen Wolken zu dieser Jahreszeit.“

Michael Peuser
„Wenn Menschen reden und reden und kein Ende finden.“

Sina Sörgens
„Ich habe überhaupt keine Lust auf schlechtes Wetter am Wochenende.“

Ellen Stolte
„Wenn alle die ganze Zeit immer nur mit ihren Handys herumspielen.“

m@martinsclub.de

Foto: Frank Pusch

Impressum und Kontakt

Herausgeber Martinsclub Bremen e. V.
Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen
Telefon: (0421) 53 747 40
m@martinsclub.de
www.martinsclub.de

ViSdP Benedikt Heche

Redaktion hofAtelier, Gabriele Becker, Annica Müllenberg, die durchblicker und Benedikt Heche, Martinsclub Bremen e. V.

Gestaltung hofAtelier, Bremen

Verständlichkeitsprüfung Verso, Benedikt Heche

Korrektur Frauke Nahnsen

Fotografie Marco Bianchi, ©fotolia, GEWOBA, Claudia Liedtke, Jost Lübben, Nina Marquardt, PACSO, Phil Porter, Frank Pusch, Maria Riese, Frank Scheffka, Gebhard Stein, Universum®, Andreas Vallbracht, © Bwag/Wikimedia

Erscheinungsweise 4 x jährlich

Auflage 5.800 Stück

Druck Girzig + Gottschalk GmbH

Spenden und Sponsoring

Kim Langer
Telefon: (0421) 53 747 799
spenden@martinsclub.de

Spendenkonto
Nr. 10 68 45 53, BLZ 290 501 01
Sparkasse Bremen
IBAN DE72 2905 0101 0010 6845 53
BIC SBREDE22XXX

LIEBLINGS RÄUME

... SO VIELFÄLTIG WIE WIR

Eine Sonderausstellung bis zum 7.1.2018 im Universum® Bremen

BREMEN ERLEBEN!

MARTINS CLUB BREMEN

Gefördert durch die AKTION MENSCH

Universum® Bremen